



TIBITS VEGAN STARTER GUIDE

Mit unserem praktischen Starter Guide wird der Veganuary zum Kinderpiel!

Wir zeigen dir, wie du Milch, Ei und Co. in deinen Lieblingsgerichten ersetzt und wie du auf unserem tibits Buffet einen ausgewogenen veganen Teller schöpfst.

VEGAN IM TIBITS

Protein

Bei uns auf dem Buffet findest du zahlreiche pflanzliche Proteinquellen: Tofu, Gerichte mit Luya und planted.chicken, Kichererbsen, Champignon-Geschnetzeltes mit Seitan sowie Dal und weitere Gerichte mit Linsen, um nur einige davon zu nennen. Auch das vegane Shakshuka, unser «Ayayay-Salat» und das vegane Rührei liefern hochwertiges Protein.

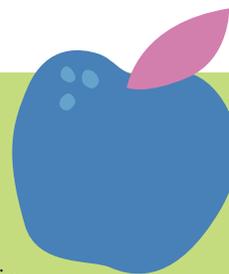
Milchprodukte/Käse

Wir servieren dir deinen Kaffee mit unserem Bio Barista-Haferdrink, den wir gemeinsam mit Soyana entwickelt haben sowie einem Bio-Sojadrink. Auf unserem Buffet findest du zudem die Käse- und Joghurt-Alternativen von New Roots. Und bei unserem köstlichen Cheese-cake, diversen Crèmes und unserer Patisserie merkt garantiert niemand, dass diese rein vegan sind.

DAS GIBTS ZU BEACHTEN

Kritische Nährstoffe: B12, Zink, Eisen, Jod, Calcium, Omega-3.

Wer sich langfristig vegan ernähren möchte, sollte Vitamin B12 supplementieren sowie alle ein bis zwei Jahre ein Blutbild machen lassen.



WAS IST DER VEGANUARY?

2014 in Grossbritannien gegründet, hilft der Veganuary mittlerweile Tausenden von Menschen aus über 200 Ländern, die vegane Ernährung genussvoll zu entdecken. Sei auch du dabei!

WIESO VEGAN?

Die meisten Menschen entscheiden sich aus drei Gründen für eine pflanzliche Ernährung: Tierwohl, Umwelt und Gesundheit. Und auch die wissenschaftlichen Daten sprechen für sich: Stellt eine Schweizerin oder ein Schweizer mit durchschnittlichem Fleischkonsum auf eine vegane Ernährung um, reduziert sich der ökologische Fussabdruck der Ernährung um 35 bis 40 Prozent.

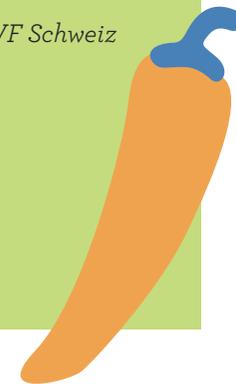
ERSATZPRODUKTE & GESUNDHEIT

Mittlerweile ist für (fast) jedes tierische Produkt eine pflanzliche Alternative im Handel erhältlich. Manche davon überzeugen sowohl mit ihrem Geschmack wie auch mit ihren Nährwerten, andere weniger. Deshalb empfehlen wir: Verwende zum Kochen frische, saisonale Zutaten und Ersatzprodukte sparsam.

Quellen: veganuary.com, WWF Schweiz

tibits

www.tibits.ch |    



TIPPS & TRICKS FÜR ZU HAUSE



MILCH

Die Auswahl reicht von Hafer-, Soja-, Mandel-, Dinkel- bis hin zu verschiedenen Nussdrinks. Probiert aus, welche Milchalternative euch am besten schmeckt. Für Cappuccino & Co. eignen sich Hafer- und Sojadrink, da sich diese am besten aufschäumen lassen.

KÄSE

Ob Weich- oder Hartkäse, Scheiben- oder Frischkäse: Das Angebot im Handel ist riesig. Probiert, welche Alternative euch am besten schmeckt. Uns überzeugen die Weichkäse-Alternativen von New Roots.

Tipp: Hefeflocken, oder Nährhefe wie die Alleskönnerin auch genannt wird, verleihen Gerichten einen «käsigen», herzhaften Geschmack und sind reich an verschiedenen B-Vitaminen. Hefeflocken nicht erhitzen, sondern nach dem Kochen über das Gericht streuen. So bleiben die Nährstoffe erhalten.



JOGHURT

Im Handel sind Joghurtalternativen aus Hafer, Soja, Kichererbsen, Mandeln oder Kokos erhältlich. Probiert aus, welche Alternative euch am besten schmeckt!

EIER

Zum Backen: 1 Ei kann durch $\frac{1}{2}$ zerdrückte Banane, 80 Gramm Apfelmus oder 1 EL Leinsamen vermischt mit 2-3 EL Wasser ersetzt werden.

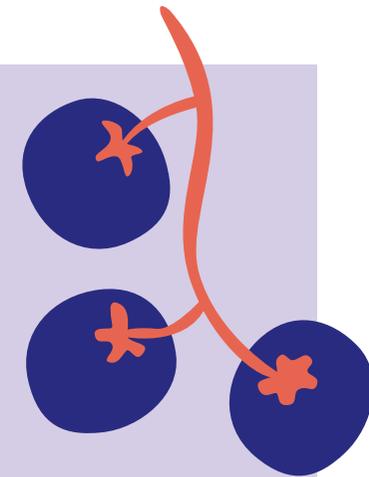
Tipp: Aquafaba, das «Abgiess-Wasser» von Kichererbsen oder anderen Hülsenfrüchten, ist der perfekte Eischnee-Ersatz: Dazu das Wasser von einem Glas Kichererbsen auffangen und mit dem Handmixer auf höchster Stufe für 3-6 Minuten aufschlagen, bis sich Spitzen bilden. Für süsse Gerichte mit Zucker verfeinern. **Für Rührei:** Tofu mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zerdrücken, würzen, eine Prise Kurkuma begeben und anbraten.

Tipp: Kala Namak, ein Schwarzsatz, verleiht pikanten Eierspeisen den typischen «Ei-Geschmack».



HONIG

Honig kann durch Fruchtdicksaft, wie etwa Apfeldicksaft oder Birnel ersetzt werden. Mittlerweile gibt es auch viele Honig-Alternativen, wie beispielsweise unsere «Bee Friendly», die tibits Honig-Alternative mit Ringelblumen.



FLEISCH/FISCH (PROTEINQUELLEN)

Gute pflanzliche Proteinquellen sind Tofu, Tempeh, Seitan, Lupinen, Hanfsamen, Nüsse und Hülsenfrüchte wie etwa Kichererbsen, Linsen und Bohnen. Mittlerweile gibt es im Handel auch zahlreiche Fleischersatzprodukte, die mit guten Inhaltsstoffen punkten (bspw. Planted.chicken/Luya).

Tipp: Zutatenliste lesen lohnt sich.

GELATINE

Pflanzliche Bindemittel sind:

- Agar-Agar (für Tortenguss)
- Carrageen
- Guarkernmehl
- Johannisbrotkernmehl (für Saucen)